

## Online-behandeling

Suzan Oudejans\*

Sinds enkele jaren wordt er binnen de GGZ en de verslavingszorg volop gepioneerd met E-Mental Health. Grofweg vallen hieronder alle online-interventies, zoals kennis- en zelftesten, online-zelfhulp en chatmogelijkheden met hulpverleners. Mensen die intensiever hulp nodig hebben, kunnen een online-behandeling krijgen. In nummer 2007-3 van dit tijdschrift besteedden we aandacht aan tests op internet. In deze aflevering komen de online-behandelingen aan bod.

Online-behandelingen zijn veelbelovend en lijken effectief. Ze zijn relatief goedkoop, laagdrempelig en mede daardoor wordt er contact gemaakt met doelgroepen die door de reguliere verslavingszorg niet of onvoldoende bereikt worden. In Nederland lijken de online-behandelingen relatief goed aan te slaan bij vrouwen, hoger opgeleiden en mensen die op kantoortijden werken. Vermoedelijk waagt deze groep de stap naar de reguliere verslavingszorg niet vanwege schaamte of tijdgebrek, of doordat men zich gewoonweg niet herkent in het

beeld van een patiënt die hulp nodig heeft bij een gespecialiseerde instelling. De online-behandelingen zijn populair. Jaarlijks melden zich enkele duizenden mensen aan; sommige aanbieders moeten de behandelingen zelfs sluiten wegens capaciteitsproblemen.

### Alcohol de baas

Alcohol de baas ([www.alcoholdebaas.nl](http://www.alcoholdebaas.nl)) werd ontwikkeld voor mensen die zich zorgen maken over hun drinkgewoonten. Er zijn veel feiten, testen, informatie en een forum te vinden, evenals een gratis online-behandeling. De behandeling, die is gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, wordt uitgevoerd door de handelaren van Tactus Verslavingszorg en bestaat uit tien online-contacten verspreid over circa zestien weken. Daarin worden diverse onderwerpen behandeld, zoals het omgaan met trek en het bijhouden van een dagboek. De contacten verlopen 'asynchroon', wat betekent dat deelnemers berichten achterlaten voor de behandelaar, die daar vervolgens op een zelfgekozen moment op reageert. Er is een demo op de site beschikbaar, waarmee deelnemers vooraf een goede indruk van de behandeling kunnen krij-

\* S. Oudejans is onderzoeker bij het Amsterdam Institute for Addiction Research te Amsterdam. E-mail: [s.c.oudejans@amc.uva.nl](mailto:s.c.oudejans@amc.uva.nl).

gen. Alcohol de baas heeft op dit moment een aanmeldingstop vanwege een groot aantal aanmeldingen in korte tijd.

### **Zelfhulp via internet**

JellinekMentrum biedt online-zelfhulp en behandeling aan via hun website ([www.jellinek.nl](http://www.jellinek.nl)). In het zelfhulpprogramma is er geen direct contact met een hulpverlener. Deelnemers kunnen werken aan het verminderen of stoppen met alcohol, drugs, sigaretten of gokken. Het programma bestaat uit een aantal oefeningen en opdrachten gebaseerd op kortdurende cognitieve gedragstherapie (in de verslavingszorg bekend als Leefstijltraining 1). De online-behandeling voor alcoholproblemen lijkt op Alcohol de baas en biedt wel contact met hulpverleners. Verder is er een openbaar forum beschikbaar waar alle bezoekers van de website met vragen terecht kunnen, en een besloten forum dat alleen bedoeld is voor deelnemers aan online-zelfhulp en -behandeling.

### **Annazorg**

Naast online-behandeling voor onder meer burn-out, angst- en paniekstoornissen en seksuele problemen, biedt Annazorg een interactieve online-behandeling voor mensen die hun alcoholgebruik willen stoppen of minderen ([www.annazorg.nl](http://www.annazorg.nl)). Na een zelftestje van vijf vragen krijgen bezoekers een advies om zich al dan niet aan te melden voor de behandeling. Ook op deze site is een demo beschikbaar die deelnemers een indruk geeft waar ze aan beginnen. Naast de online-contacten biedt Annazorg de mogelijkheid voor telefonische

of 'face to face'-contacten op vijf locaties in de Randstad. De behandeling wordt vergoed door de zorgverzekeraar. Hiervoor is wel een verwijzing van de huisarts nodig.

### **Uitbreiding en onderzoek**

Online-behandelingen zijn volop in ontwikkeling. Brijder Verslavingszorg ([www.brijder.nl](http://www.brijder.nl)) heeft op een onlangs vernieuwde website naast de online-behandeling Alcohol onder controle ([www.alcoholondercontrole.nl](http://www.alcoholondercontrole.nl)) nu ook Cannabis onder controle in de lucht ([www.cannabisondercontrole.nl](http://www.cannabisondercontrole.nl)). Het online-behandelingsaanbod van JellinekMentrum wordt medio 2008 uitgebreid naar een online-behandeling voor problematische cannabisgebruikers. Er lopen diverse onderzoeken naar de (kosten)effectiviteit bij Tactus (i.s.m. NISPA), het Trimbos-instituut (i.s.m. VU) en JellinekMentrum (i.s.m. AIAR).

### **Meer lezen**

- Trimbos-instituut (2007). *E-Mental Health, high tech, high trust*. Utrecht: Trimbos-instituut. (Uitgebreid overzicht van de beschikbare online GGZ en verslavingsinterventies.)
- Blankers, M., Kerssemakers, R., Schramade, M.H., & Schippers, G.M. (2007). Eerste ervaringen met internet-zelfhulp voor probleemdrinkers. *Maandblad Geestelijke Volksgezondheid*, 62, 1032-1043.
- Blankers, M., & Schippers, G.M. (2007). Internethulpverlening bij alcoholproblemen. *Bijblijven*, 23, 48-54.